1 JANUARY 2013 Event Schedule

レギュラーイベント　今月のみのイベント

happy new year!

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31 CLOSED	1 CLOSED	2 CLOSED	3 CLOSED	4 CLOSED	5 CLOSED	6 10:00〜12:00 あきらメソッド
7 CLOSED	8 19:30〜21:00 百人の哲学	9 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA	10 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	11 18:00〜21:00 (亜流里句会)	12 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	13 14:00〜17:00 大人の書道教室
14 CLOSED	15 13:00〜15:00 観光コンテンツ勉強会	16 19:30〜21:00 姫路城のいろは	17 10:30〜12:00 ヨガレッスン 13:00〜15:00 (コンベンションワーキング) 19:00〜21:00 (姫路円卓会議)	18 13:30〜15:00 (コンベンションワーキング) 19:00〜20:00 コミュニティスペース勉強会	19	20 10:00〜12:00 石けん教室 14:00〜16:00 (グループ華交流会)
21 13:30〜15:30 (コンベンションワーキング)	22 14:00〜15:00 瞑想CAFE	23 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 19:30〜21:30 ドラマコミュニケーションワークショップ	24 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜15:30 “Bi*Sweet”	25	26 14:00〜17:00 大人の書道教室 18:00〜20:00 サイエンスカフェはりま 20:00〜24:00 週末バー	27 10:00〜12:00 あきらメソッド 17:30〜21:00 足ふみセラピー
28 11:30〜13:30 焼肉だいスペシャルランチDAY 14:30〜18:30 足ふみセラピー 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	29 10:30〜19:00 足ふみセラピー	30 10:00〜18:00 WEB相談会 19:30〜21:00 姫路城のいろは	31 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ 18:00〜22:00 読書カフェ	1	2	3

1/8(火)〜　播磨芭蕉忌フェスティバル(学生の部)入選作　色紙展　(入場無料)　11:00〜18:00(木曜休廊日)　1/20(日)まで。

2012年11月18日に行われた播磨芭蕉忌フェスティバルにおいて、学生の部で入選された皆さんの俳句を イラストつき色紙にて展示します。

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで
©MISAKI

からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド

毎月開催

1/6・27 (日) 10:00〜12:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円(5回目からは500円) 定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

百人の哲学

毎月第2火曜日19:30〜

第37回 須鎗則男(すやりのりお)の哲学

1/8 (火) 19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第37回は姫路城清掃会リーダーの須鎗則男さんです。

参加費: 1,000円 (大学生以下および求職中の方は無料)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

www.100philo.jp

ヨガ棒 YOGA

毎月水曜2回開催

1/9・23 (水) 10:30〜11:40

主にヨガ棒というプロップス(補助具)を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。

持ち物:ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1,500円
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net(新谷ヨガスタジオ)

FOOCA YOGA STUDIO ヨガレッスン

3日はお休みです

1/10・17・24・31 (木) 10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」 fooca.jp
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物 ※マットは事前予約で準備します(1回200円)

参加費:1,000円 申込・問合せ: TEL 079-228-9646
MAIL info@fooca.jp

フットケア足家

毎月第2木曜日

1/10 (木) 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめのフットケア。
料金は60分+足湯(4500円)を基本に膝下マッサージ、足揉み
足裏角質落とし、爪切りが自由にアレンジできます。

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家.大谷)
※前日までに要予約。

ウィークエンドカフェ 美山珈琲

毎月1回開催

1/12 (土) 14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?

予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

週末バー

毎回時間もちがうのでご注意を☆

1/12 (土) 20:00〜25:00

1/26 (金) 20:00〜24:00 ※予約不要

おいしい地酒をワイングラスで、地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房)

長谷川露水先生の 大人の書道教室

毎月2回開催

1/13 (日)・26 (土) 14:00〜17:00

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。

参加費: 1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

歴史が苦手な人のための歴史講座 「姫路城のいろは」

今月は2回開催!

1/16・30 (水) 19:30〜21:30

学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
今回のテーマは「黒田官兵衛」で前編・後編の2回開催。

参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

観光コンテンツ勉強会

毎月開催

1/15 (火) 13:00〜15:00

姫路市内の主に歴史的な話題やスポットについての勉強会です。
今回のテーマは「官兵衛と広峰」。

参加費:500円(お茶付き)
講師:芳賀一也氏(城下町まちづくり協議会副会長)
問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

コミュニティスペース説明会

毎月やってます☆

1/18 (金) 19:00〜20:00

このスペースを使ってみたいいう方やいつかは使いたいと思う方に
利用例の紹介・利用上の注意・活用のコツなどをお伝えします。
その後、イベント企画ワークショップを行ないます。

参加費:500円(お好きなカフェドリンク代として)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※できれば予約ください

Mauruuru の 手づくり石けん教室

1/20 (日) 10:00〜12:00

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!
自然の恵みである 植物オイル・ハーブ・精油から作り出す
コールドプロセス法による上質な 石けんを作る教室です。

参加費: 2,800円 定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711(Mauruuru)
※折り返しご連絡いたします。

瞑想CAFE

毎月開催

1/22 (火) 14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

参加費:1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530(studio CUE)
※前日までに要予約

仕事に活かせる ドラマコミュニケーションワークショップ

毎月開催

1/23 (水) 19:30〜21:30

人を観察する力・コミュニケーション力
リーダーシップ力など日常生活でも必要とされる力を
無邪気に遊びながら身に付けましょう!

参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159(ジプシースタイル川崎)
MAIL osigotolabo@gmail.com ※要予約

“Bi*Sweet”

1/24 (木) 14:00〜15:30

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。

参加費: 1,500円(カフェ代) ※要予約
申込・問合せ: TEL 090-6379-1541(KCSセンター兵庫・妻鹿)
MAIL alice.color7@me.com

サイエンスカフェはりま NO.21 科学を身近なものに

1/26 (土) 18:00〜20:00

今回は普通の文系女子が科学大好きになっていった
プロセスのお話を伺います。科学が苦手、科学音痴、科学アレルギーの
みなさま、是非ご参加ください。もちろん、科学大好き、科学おたくの方の
ご参加もお待ちしております。

参加費: 1,000円(1ドリンク・1フード付き) 定員:30名
申込・問合せ: scicafe@radix.h.kobe-u.ac.jp
(神戸大学サイエンスショップ)

足ふみセラピー Fu・MA〜NA

1/27 (日) 17:30〜21:00
28 (月) 14:30〜18:30
29 (火) 10:30〜19:00

足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど
気持ちいいリラクゼーションです。 ※3日前までに要予約

料金: 20分(初回の方は 1,000円 それ以外の方は 1,500円)
45分(3,000円)、60分(4,500円)、その他応相談。
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249
MAIL tanakoyu@gmail.com(田中)

焼肉だいの スペシャルランチDAY

1/28 (月) 11:30〜13:30

相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!

・播州牛の絶品ビーフシチュー
・和牛テールの濃厚赤ワイン煮
・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ

料金:各1,000円(前菜・サラダ・パンorライス付き)
問合せ: TEL 0791-22-3780(しちりん焼肉だい)

殿のグルメ対談

しちりん焼肉だい × 姫路の酒蔵

毎月開催

1/28 (月) 19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第24弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費:1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

WEB相談会

毎月やってます☆

1/30 (水) 10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円(60分) ※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

女性による女性のための 福やカイロ

毎月開催

1/31 (木) 14:00〜17:00

身体に優しい、痛みのない全身リラクゼーション施術です。
疲労回復、冷症改善…etc
ご自身のメンテナンスにぜひどうぞ!!

服装:動きやすい服装で 料金:30分 1,500円〜
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532(福やカイロ・榎本)
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

読書カフェ

月末ごろに開催

1/31 (金) 18:00〜22:00

静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないのに、しずかだなんてすてきでしょう?
読書はかどりますヨ。
セルフカフェをご利用ください。(1杯200円)

問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要